

南国市食育推進計画



南国市食育推進計画は、市民一人ひとりが食育の重要性を理解し、市全体で“食育のまちづくり”に取り組んでいくために、市民・各関係者が作り上げた計画です。平成19年度から5年間、できることから取り組み、健康で豊かな暮らしと活力ある南国市を目指します。



食を学ぶことや情報など

- ①正しい情報を選択できる力を身につけよう



子育てやしつけ

- ①妊娠をきっかけに食生活を見直そう
- ②元気な子どもを育てる食事を心がけよう
- ③朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう
- ④マナーを守って楽しく食べよう

家庭・家族・会話

- ①家族そろって食事を楽しもう
- ②家庭の味を伝えよう

安心・安全

- ①安全に関する知識を持とう
- ②作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう
- ③地球の健康はみんなで守ろう

地産地消

- ①旬を食べる喜びを知ろう
- ②歩いて探そう地元の食材

保育・学校

- ①体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう
- ②食育で学校・家庭・地域をつなごう

バランス・日本型食生活

- ①1日の始まりは、ごはんと具だくさんのみそ汁で
- ②1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう
- ③魚・野菜を中心に30食品を目指そう

食に対する感謝・愛情

- ①作る人は相手を思いやる心を忘れずに、食べる人は感謝の心を忘れずに

健康・長寿

- ①減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない
- ②体重管理を生きる技術として考えてみよう

「目指す食育を推進するまちの姿」の実現に向けて、一人ひとりが取りかかりやすいところから始めてみましょう！

市民版 食育推進行動計画に 協力して下さる

食育応援ボランティア を募集します。

南国市では、平成20年度から「市民版食育推進行動計画」に基づき市民参加の食育に取り組んでいます。多くの市民の皆さんに参加してもらうために、食育推進行動計画の紹介や参加・協力を呼びかけて下さる食育応援ボランティアを募集します。

◆登録期間

◇応募月から平成22年3月末まで

◆主な活動内容

- ◇市民版食育推進行動計画への参加
- ◇市民版食育推進行動計画の紹介と市民への参加呼びかけ

◆応募資格

◇南国市民

農協も、南国市のすすめる食育推進計画に協力しています！

JA長岡

南国市下末松169-4
(代)864-2148

JA南国市

南国市大堀乙894-1
(代)863-2411

JA十市

南国市十市2328-1
(代)865-8403

食べる喜び健康づくり

市民版 南国市食育推進行動計画（平成21年度）

南国市は平成19年度に策定した「食育推進行動計画」に基づき、食育をより広く推進するための「市民版・食育推進行動計画」ができました。市民の皆さんと一緒に食育に取り組みます。



こめおくん

毎年6月は
食育月間
毎月19日は
食育の日



まいちゃん

南国市食育キャラクター

それぞれの計画の詳しい日程や募集については、後日広報なんこくでお知らせします。天候の悪い場合は、中止になることもあります。

市民版食育推進行動計画のお問い合わせ・お申し込みは
南国市保健福祉センター

TEL 863-7373 FAX 863-7908

野菜農家が作る料理を 習ってみんなで試食会

生産者直伝の簡単でおいしい旬の野菜料理と一緒に作りましょう。

- ◆と き：7月25日（土） 9：30～12：30
- ◇ところ：保健福祉センター
- ◆対 象：南国市民 40名
- ◇募 集：6月号広報で募集
- ◆材料費：400円程度
- ◇協 力：JA長岡、JA長岡園芸女性部、農林課
- ◆持参物：エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル



食物繊維たっぷり料理を作ろう

白木谷で採れるタケノコ、四方竹、いたどり、ふきなどの地元の山菜料理を習ってみましょう。

- ◆と き：9月5日（土） 9：30～13：00
- ◇ところ：白木谷公民館
- ◆対 象：南国市民 20名
- ◇募 集：8月号広報で募集
- ◆材料費：300円程度
- ◇持参物：エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル



男性のための食事づくり体験

男性初心者向けの食事づくりです。
簡単にできる料理から始めましょう。

- ◆と き：10月17日（土） 9：30～12：30
- ◇ところ：保健福祉センター
- ◆対 象：南国市民 男性初心者 20名
- ◇募 集：9月号広報で募集
- ◆材料費：300円程度
- ◇持参物：エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル



酪農家をたずね乳製品に なるまでの過程をたどってみよう

南国市は県下でも酪農が盛んです。
酪農家の声を聞いて、食品の産地地消や安心安全について考えてみましょう。

- ◆と き：10月29日（木） 9：00～12：30
- ◇ところ：市内酪農家とひまわり乳業（株）南国工場の見学
- ◆対 象：南国市民 35名
- ◇募 集：10月号広報で募集
- ◆協 力：市内酪農家、ひまわり乳業（株）南国工場、農林課



お父さんが作る料理 & 家族でランチ

休日に、お父さんが作る手料理で、家族でランチを楽しみましょう。

- ◆と き：11月1日（日） 9：30～12：00
- ◇ところ：保健福祉センター
- ◆対 象：就学前までのお子さんとその家族 10組
- ◇募 集：10月号広報で募集
- ◆材料費：1家族800円程度
- ◇持参物：エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル



米粉入りパンとシフォンケーキ作り教室

今、米の消費拡大をめざし米粉を使ったパン、ケーキ、うどんなどの関心が高まっています。
地元のお米を使った安心安全なパンやケーキを作ってみましょう。

- ◆と き：12月5日（土） 9：30～12：30
- ◇ところ：岡豊ふれあい館
- ◆講 師：高橋信雄先生（南国市岡豊町在住）
- ◆対 象：南国市民 15名
- ◇募 集：11月号広報で募集
- ◆材料費：300円程度
- ◇持参物：エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル



元気な子どもを育てましょう！ 食事づくりのアドバイスをします

保健福祉センターの乳幼児健診日に、簡単で、おいしい食事づくりを紹介します。

- ◆と き：2月18日（木）
13：30～15：30
3歳4か月児健診日
- ◇ところ：保健福祉センター



子育て中のみなさんへの食育講座 ～楽しく食べるマナーとは？～

子育て支援センター「ひよこルーム」では、食育講座を開きます。
食事どきのあいさつや、正しいおはしの使い方など、食事のマナーは、おとなから、子どもに伝えましょう。

- ◆と き：2月予定
- ◇ところ：保健福祉センター
- ◆対 象：南国市民、
子育て中の保護者とその家族
- ◇募 集：1月号広報で募集



「私のおすすめレシピ」募集

季節の料理・懐かしい料理・おやつなど、若い人に伝えたい料理を募集し、市民に紹介します。皆さんからの応募を待っています。

- ◆募 集：随時受付 平成22年2月まで
- ◇応募方法：応募用紙を郵送、FAX、持参等で、保健福祉センターへ提出してください。採用の際は保健福祉センターから連絡させていただきます。

